

烹饪教学菜点谱

第二册

王福春 邬智伟 编



高等教育出版社

烹饪教学菜点谱

第二册

王福春 邬智伟 编

高等教育出版社

(京)112号

内 容 简 介

本书为国家教育委员会职教司和国家旅游局人教司共同组织编写的旅游中等职业技术学校烹饪专业试用教材的辅助丛书。

丛书共分四册,介绍了我国著名的四大菜系。本书为山东菜系,着重介绍了山东菜肴与面点的制作过程。每一品种分别从原料、制作、特色几个方面介绍、同时配有复习思考题。全书主要内容包括:菜肴部分的畜肉类、禽蛋类、水产类、素菜类和面点部分。

本书可作为旅游中等职业技术学校辅助教材,也可用于饭店、餐馆在职人员培训,还可供广大烹饪爱好者学习参考。

烹饪教学菜点谱

第二册

王福春 邬智伟 编

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

国防工业出版社印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.125 字数 160 000

1994年10月第1版 1995年4月第2次印刷

印数 8 636—23 643

ISBN7-04-004914-7/Z·184

定价 4.15 元

出版说明

为了配合国家教育委员会职教司与国家旅游局人教司共同组织编写的旅游中等职业技术学校试用教材(烹饪专业)的使用,我社组织编写了烹饪教学菜点谱。全套书共分四册,第一册为江苏菜系,第二册为山东菜系,第三册为广东菜系,第四册为四川菜系。每册内容包括:菜肴和面点两大部分。每一品种分别从原料、制作、要点、特色几个方面介绍,同时配有复习思考题。

本套书可作为旅游中等职业技术学校(职业高中、中专、技校)烹饪专业辅助教材,也可作为饭店、餐馆在职人员的培训教材,同时可供广大烹饪爱好者学习参考。

前 言

山东菜系是我国著名的四大菜系之一,它历史悠久,技艺精湛,风味独特。编者在多年的教学与实践中不断总结、整理及借鉴名厨的有关烹饪操作经验,编写了《烹饪教学菜点谱》(第二册)。

本书共分菜、点两部分,由王福春担任菜肴部分的编写工作;邬智伟担任面点部分的编写工作。炎建民担任了本书主审,对此谨表谢意。

本书在编写过程中,结合教学的经验和旅游饭店的烹饪特点,注意了难、易结合,突出了实用性,以适合于广大烹饪学员、宾馆、饭店厨师、食堂炊事人员、烹饪爱好者学习参考。

由于时间仓促和笔者水平的限制,疏漏之处难免,敬请同行和读者批评。

编 者

1993. 7. 14

目 录

菜肴部分

畜肉类

九转大肠	1
肉丝拉皮	2
油爆猪肚	3
抓炒里脊	4
芫爆里脊	6
全 爆	7
里脊丝掐菜	8
锅烧肘子	10
干煸肉条	11
山东丸子	12
冬笋里脊丝	13
脆皮里脊卷	15
马莲肉	16
炸佛手通脊	17
番茄腰柳	19
爆炒腰花	20
清炸大肠	21
炸春段	22
烩肚丝烂蒜	23

禽蛋类

炸胗肝	25
-----------	----

辣油鸭心	26
芙蓉鸡片	27
清蒸八宝鸭	28
干煸整鸭	30
碎溜鸡块	31
双冬鸡条	32
酱爆鸡丁	33
炒生鸡丝	35
炒龙凤丝	36
凤腿鲜贝	37
乌龙玉凤	38
菠萝鸡球	40
扒双色鸭条	41
鸡茸菜花	42
官保鸡丁	43
烹鸡丝蜇头	45
香酥鸡	46
烩鸭丁腐皮	47
茄汁鸡卷	48
炸纸花鸡腿	50
锅贴鸡	51
香辣鸡丁	52
辣子笋鸡	53
番茄整鸡	54
炸五丝鸭膀	55
酒醉鸭膀	57
炸鸭心卷	58
干烧鸭条	59
锅塌鸭肝盒	60
烩鸭四宝	61

鸡里爆	63
象眼鸽蛋	64
布袋鸡	65
番茄鸡排	67
黄焖栗子鸡	68
油焖全鸡	69
软炸鸡条	70
油淋鸡	71
草菇蒸鸡	72
贵妃鸡	73
鲜莲子鸡丁	74
冬菜鸭子	75
红扒鸭子	77
芫爆鸡条	78
翡翠鸡片	79
抓炒鸡丝	80
荷花莲蓬	81
燻生鸡腿	83
炒烤鸭丝掐菜	84
酒焖鸭	85
清蒸鸭子	86

水产类

糖醋鲤鱼	88
干烧鲫鱼	89
酥鲫鱼	90
清蒸加吉鱼	91
芙蓉加吉鱼	93
扒五丝鱼卷	94
葱烧海参	95

醋椒活鱼	96
侉炖目鱼	97
干煎鳊鱼	98
糟溜三白	100
扒鸡油鱼肚	101
虾籽烧海参	102
酥炸鱼条	103
奶汤鱼肚	104
锅煽鲍鱼盒	105
翡翠虾球	106
酱汁鲤鱼	108
油钻鱼	109
浮油虾片	110
烩乌鱼蛋	111
松鼠黄鱼	112
焦溜鱼片	113
蛋白鱼条	114
青松虾球	115
油焖大虾	116
炸板虾	117
金银大虾	119
炸烹大虾	120
百花大虾	121
雪花海参	122
芙蓉干贝	123
蝴蝶海参	124
软溜鱼扇	126
梅花鱼肚	127
扒瓢海参	128
鸡油四宝	129

凤尾鱼卷	131
扒原壳鲍鱼	132
三色鱼丸	133
油爆海螺	134
芝麻鱼条	135
糖醋鱿鱼卷	136

素菜类

干烧冬笋	138
糟煨冬笋	139
三鲜瓢豆腐	140
蜜三果	141
蜜汁山药	142
拔丝金枣	143
什锦苹果	144

面点部分

香菇酥盒子	146
盘丝饼	147
豌豆黄	148
银丝卷	150
百果龙须饼	151
蛋黄蜂巢酥	153
莲茸八珍角	154
豆沙十字酥	155
枣泥荷花酥	157
豆沙梅花酥	158
樱桃棉花杯	160
雪花豆面糕	161
鸡粒山药卷	162

虾肉四喜饺	163
鸡肉知了饺	164
鲜虾小馄饨	165
龙凤春卷	167
咖喱珍珠饺	168
香麻酥圈	170
艾窝窝	171
香麻双味卷	172
双菇素包	173
小枣凉糕	174
椰蓉球	175
鸽蛋巢	176
果酱鸡蛋卷	178
果味三星酥	179
三丝眉毛酥	180
蜜汁蛋菊花	181
奶味马蹄酥	183
鲜桃酥	184
一品烧饼	185
燕尾排叉	186
菊花烧麦	188
烫面炸糕	189
葱油闻喜饼	190
椰黄水晶花	191
全蛋萨其玛	192
泡泡油糕	194
双味桃排	195
焦圈	196
双味芸豆卷	198
果酱松仁酥	199

桔香糯米球	200
鸳鸯香蕉段	201
果仁油蛋糕	203
像形墨鱼包	204
核桃酥	205
双色开花馒头	206
冰花蛋球	207
芙蓉煎软饼	209
酥炸卷糕	210
香果珍珠球	211
棉花奶糕	212
蛋黄莲茸包	213

菜肴部分

畜肉类

九转大肠

此菜为清末年间济南“九华楼”首创。因其制法像道家炼九转仙丹，所以得名“九转大肠”，为一道山东名菜。

一、原料

主料：熟猪大肠头 500 克。

配料：芫荽末 15 克。

调料：酱油 25 克、料酒 10 克、醋 50 克、白糖 50 克、胡椒粉 0.5 克、砂仁粉 0.5 克、肉桂粉 0.5 克、精盐 5 克、葱末 2 克、姜末 2 克、香油 15 克、花生油 15 克、清汤 150 克。

二、制作

1. 将大肠头切成 25 毫米长的段，放入沸水中焯透。

2. 锅置于火上，倒入花生油烧至四成热时放入白糖，用中小火将糖炒成深红色；然后放入焯过的大肠，将炒锅颠翻数下使糖色均匀地挂在大肠上；倒入清汤后，依次加酱油、料酒、白糖、醋、精盐，用小火煨燴；汤汁剩下 1/4 时加入胡椒粉、砂仁粉、肉桂粉继续用小火将汤汁收浓，淋入香油，颠翻均匀后即可装盘，撒上芫荽末即成。

三、特点

成菜色泽红润、油亮，大肠软烂不腻，口味甜、酸、咸、辣。

四、要点

1. 做糖色时要用中小火炒,应使糖色均匀地挂在大肠上。

2. 烧燎时要用小火,汤汁要收浓。

3. 注意调味准确,不宜某一口味过重或过轻。

五、思考题

1. 烧燎大肠时为什么要用小火?

2. 怎样才能使大肠色泽红润油亮、软烂不腻?

肉 丝 拉 皮

此为山东传统风味菜之一,素以制作精细闻名。配料中的粉皮多以绿豆淀粉为原料现吊现炒,此菜有多种做法,下面介绍其中一种制作方法。

一、原料

主料:瘦猪肉 200 克。

配料:粉皮 200 克、青蒜 50 克。

调料:酱油 15 克、料酒 10 克、精盐 3 克、葱丝 20 克、蒜末 20 克、花生油 75 克、香油 10 克、清汤 50 克。

二、制作

1. 将瘦猪肉切成丝,青蒜切段,将粉皮切成长 50 毫米宽 10 毫米的段;并在沸水中焯一下。

2. 锅置于旺火上,倒入花生油烧至六成熟时,下入肉丝煸炒几下,随即放入葱丝、蒜末炒出香味,依次烹入酱油、料酒、精盐和清汤,并倒入焯好的粉皮在锅内翻拌,均匀淋入香油,盛在盘中即可。

三、特点

肉丝入味鲜香,粉皮筋道利口,四季皆宜。

四、要点

1. 要用绿豆淀粉吊制的粉皮。
2. 肉丝要用旺火速炒,防止老硬而柴。
3. 粉皮入锅中翻炒两下即可,否则粉皮碎散。

五、思考题

1. 为什么要用旺火煸炒肉丝?
2. 出现粉皮散碎不入味是什么原因?

油爆猪肚

此菜选料讲究并以火候、刀工取胜,经剖刀、焯水、过油、爆炒等工序加工而成。此菜是鲁菜中爆法最有代表性的一例。

一、原料

主料:猪肚尖 500 克。

配料:笋尖 10 克。

调料:料酒 10 克、精盐 5 克、味精 2 克、水淀粉 50 克、葱 5 克、蒜 5 克、姜 5 克、熟猪油 500 克(约耗用 100 克)、清汤 50 克。

二、制作

1. 将肚尖片去油脂和内皮,用碱面、醋和精盐揉搓数下后用清水冲洗,剖十字花刀,深度为 $4/5$,再改成 25 毫米见方的方块。笋尖切片并在沸水中焯透。
2. 在碗中加入葱丁、蒜片、姜末、水淀粉、精盐、味精、料酒和清汤,调匀即成碗芡。
3. 锅内倒入清水烧开后下入肚块,焯至七成熟后立即捞出,用洁布蘸干水分。
4. 锅置于旺火上,倒入熟猪油,烧至八成熟时,倒入焯好

的肚块和笋尖，数秒钟后立即倒入漏勺内滤去油。

5. 锅回旺火上，倒入炸过的肚块、笋尖，立即烹入碗芡，用手勺边推炒边颠翻，使卤汁和肚块浑为一体，淋少许熟猪油即可装盘。

三、特点

此菜色泽乳白，肚尖花刀翻卷，挂满卤汁，口味鲜咸，肚尖脆嫩爽口。

四、要点

1. 肚尖要选择薄厚一致，剖刀要深浅得当，否则易使肚块老嫩不均。

2. 肚块和笋尖在水中焯的时间不宜过长，过油时油温约为八成热，速度要快，以保持原料的脆嫩。

3. 芡汁浓度要适宜。

五、思考题

1. 制作此菜应选用猪肚的哪一部分？怎样加工？
2. 怎样才能使肚尖脆嫩爽口？

抓 炒 里 脊

此菜始创于清末年间，为御膳房王玉山首创。据传，慈禧在一次用膳时，食欲不振，管事的忙到御膳房同王玉山商量。王玉山听罢便马上制作了此菜，慈禧品尝后大为赞赏，问此菜何名。管事的因见王玉山抓糊后立即炒成，急中生智说：“抓炒里脊”。慈禧在兴头上，封王玉山为“抓炒王”。后来根据此菜逐渐演变为四大抓炒，即：抓炒里脊、抓炒鱼片、抓炒腰花和抓炒虾仁。

一、原料

主料：猪通脊肉 250 克。

调料:酱油 20 克、料酒 10 克、味精 1 克、精盐 2 克、白糖 50 克、醋 40 克、湿淀粉 75 克、葱 5 克、姜 5 克、清汤 50 克、花生油 750 克(约耗用 75 克)。

二、制作

1. 将猪通脊肉顺着纹络横片成 10 毫米厚的大片,剖上十字花刀,然后切成 13 毫米宽的条,再斜刀切成菱角块。将切好的猪通脊肉放入碗中加入酱油、料酒、味精、精盐抓匀入底味,然后加入湿淀粉拌匀浆好。

2. 葱、姜分别切成末放入另一碗中,加酱油、料酒、精盐、味精、白糖、醋和用水调匀的湿淀粉制成碗芡。

3. 锅置于旺火上,倒入花生油,烧至六成熟时,将浆好的里脊逐块下入锅内,用手勺拨散,约炸 2 分钟捞出,待油温升高至八成热时,再将里脊块下入锅内复炸,至外焦里嫩捞出滤去油。

4. 锅内留少许底油烧热,倒入碗芡用手勺不停推炒,待炒出香味卤汁变浓时,放入炸过的里脊块,颠翻数下裹匀卤汁,淋上少许明油即可装盘。

三、特点

此菜色呈金红,外焦里嫩,味甜、酸、咸适口。

四、要点

1. 猪通脊肉切成的菱角块要薄厚均匀。
2. 挂浆要适度,过薄不易炸焦,过厚影响菜肴形态。
3. 调味要准确,甜、酸、咸宜适中,芡汁浓度要适度,以将主料包裹住为恰到好处。

五、思考题

1. 此菜的风味特色是什么?
2. 过油时为什么要复炸?